

YA JIAN KANG ZHUAN YE
XI LIE JIAO CAI

• 亚健康专业系列教材

少儿亚健康推拿调理

主编 孙德仁



中国中医药出版社



亚健康专业系列教材

少儿亚健康推拿调理

主 编 孙德仁

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

少儿亚健康推拿调理/孙德仁主编. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 7
(亚健康专业系列教材)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0037 - 0

I. ①少… II. ①孙… III. ①小儿疾病 - 按摩疗法 (中医) - 医学院校 - 教材
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 117233 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京燕鑫印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 11.75 字数 234 千字
2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0037 - 0

*

定价 36.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153
书店网址 csln.net/qksd/

《亚健康专业系列教材》

丛书编委会

总 审 定 王永炎
主 任 委 员 孙 涛
副主任委员 项 平 孙光荣 朱 嵘
总 主 编 何清湖
副 总 主 编 王天芳 朱 嵘 蒋文明
编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 辉	于 文	于雅婷	王 超	王 斌	王小宁
王天芳	王永炎	宁德斌	朱 嵘	刘 津	刘平安
刘东波	刘保延	刘朝圣	孙 涛	孙光荣	李江山
李铁浪	肖子曾	何丽云	何清湖	宋炜熙	张炳填
武留信	欧阳建军	罗 仁	周国平	庞 军	项 平
钟 艳	胥永会	袁长津	莫颖莉	唐 路	郭建生
曾 强	蒋文明	谢 庆	谢梦洲	鲁耀邦	雷晓明
谭 楣	谭兴贵	熊宁宁	樊新荣	瞿岳云	
学术秘书	刘朝圣	樊新荣			



序

医学朝向健康已是不争的事实了，健康是人全面发展的基础。在我国为实现“人人享有基本医疗卫生服务”的目标，提高国民健康水平，促进社会和谐发展，必须建立比较完善的覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度和服务网络，推动卫生服务利用的均等化，逐步缩小因经济社会发展水平差异造成的健康服务不平等现象。有鉴于我们是发展中的人口大国，是穷国办大卫生，长期存在着有限的卫生资源与人民群众日益增长的医疗保健需求之间的矛盾，医疗卫生体系面临着沉重的压力。为了缓解这种矛盾和压力，国家提出了医疗卫生保健工作“重点前移”和“重心下移”的发展战略，以适应新时期大卫生的根本要求。中医药是整体医学，重视天人相应、形神一体，以辨证论治为主体，以治未病为核心，在医疗卫生保健过程中发挥着重大的作用。毋庸置疑，亚健康是健康医学的主题之一，致力于亚健康专门学问的系统研究，厘定亚健康的概念，规范亚健康防治措施与评价体系，编写系列教材培育人才，对于弘扬中医药学原创思维与原创优势具有重要的现实意义，确是一项功在千秋的大事业，对卫生工作重点移向维护健康，重心移向广大民众，尤其是九亿农民，从而大幅提高全民健康水平也有积极的作用。

回顾上个世纪西学东渐，知识界的先驱高举科学民主的旗帜，破除三纲五常，推进社会改革，无疑对国家民族的繁荣具有积极意义。然而二元论与还原论的盛行也冲击着传统的优秀的中华文化，致使独具深厚文化底蕴的中医药学随之停滞不前，甚而有弃而废之的噪声。幸然，清华与西南联大王国维、陈寅恪、梁启超、赵元任与吴宓等著名学者大师虽留学西洋，然专心研究哲学文史，大兴国学之风，弘扬中华文化之精髓，其功德至高至尚，真可谓“与天壤同久，共三光而永光”，令吾辈永远铭记。中医中药切合国情之需，民众渴望传承发扬。当今进入新世纪已是东学西渐，渗透融合儒释道精神，以整体论为指导的中医药学，其深化研究虽不排斥还原分析，然而提倡系统论与还原论的整合，将综合与分析、宏观与微观、实体本体论与关系本体论链接，共同推动生物医药科学的发展，为建立统一的新医学、新药学奠定基础。晚近，医界学人与管理者共识：治中医之学，必当遵循中医自身的规律，然则中医自身规律是什么？宜广开言路，做深入思考与讨论。我认为中医学是自然哲学引领下的整体医学，其自身规律是自适应、自组织、自调节、自稳态的目标动力系统，其生长发育、维护健康与防治疾病均顺应自然。中国古代自然哲学可用太极图表达，其平面是阴阳鱼的示意图。其阐释生命科学原理是动态时空、混沌一气、高速运动着的球体，边界不清，色泽黑白不明。人身三宝精、气、神体现“大一”，蛋白质

组学、基因组学对生命本质的研究体现“小一”，论大一而无外，小一而无内；大一寓有小一，小一蕴育大一；做大一拆分为小一分析，做小一容汇为大一综合。学习运用“大一”与“小一”的宇宙观，联系人体健康的维护和疾病的防治，尤其对多因素多变量的现代难治病进行辨证论治的复杂性干预的方案制定、疗效评价与机理发现具有指导作用。

哲学是自然科学与社会科学规律的总结，对文化艺术同样重要。当代著名画家范曾先生讲，“中国画是哲学，学哲学出智慧，用智慧作画体现‘大美’”。推而广之，西方科学来自实验，以逻辑思维为主体，体现二元论、还原论的方法学；东方科学观察自然，重视形象思维与逻辑思维相结合，体现一元论、系统论的方法学。当下中医药的科学研究是从整体出发的拆分，拆分后的微观分析，再做实验数据的整合，可称作系统论引导下的还原分析。诚然时代进步了，牛顿力学赋予科学的概念，到量子力学的时代不可测量也涵盖在“科学”之中了。同样中医临证诊断治疗的个体化，理法方药属性的不确定性，正是今天创新方法学研究的课题。中医学人必须树立信心，弘扬原创的思维。显而易见，既往笼罩在中医学人头上“不科学”的阴霾今天正在消散，中医药学的特色优势渐成为科技界的共识，政府积极扶持，百姓企盼爱戴，在全民医疗卫生保健事业中，中医药将发挥无可替代的作用。

《亚健康专业系列教材》编委会致力于亚健康领域学术体系的深化研究，从理念到技术，从基础到临床，从预防干预到治疗措施，从学术研究到产业管理等不同层面进行全方位的设计，突出人才培养，编写了本套系列教材。丛书即将付梓，邀我作序实为对我的信任。感佩编著者群体辛勤耕耘，开拓创新的精神，让中医学人互相勉励，共同创造美好的未来。谨志数语，爰为之序。

王永炎

2009年2月

(王永炎 中国工程院院士 中国中医科学院名誉院长)



前言

亚健康状态是一种人体生命活力和功能的异常状态，不仅表现在生理功能或代谢功能的异常，也包含了心理状态的不适应和社会适应能力的异常，其最大的特点就是尚无确切的病变客观指征，但却有明显的临床症状。这种处于健康和疾病之间的状态，自 20 世纪 80 年代被前苏联学者称为“第三状态”这个新概念以来，得到国内越来越多学者的认同与重视，并将其称之为“亚健康状态”。亚健康主要表现在三个方面，即身体亚健康、心理亚健康和社会适应能力亚健康。亚健康是一个新概念，“亚健康”不等于“未病”，是随着医学模式与健康概念的转变而产生的，而“未病”的概念是与“已病”的概念相对而言，即非已具有明显症状或体征的疾病，亦非无病，而是指机体的阴阳气血、脏腑功能失调所导致的疾病前态或征兆。因此未病学主要讨论的是疾病的潜伏期、前驱期及疾病的转变或转归期等的机体变化，其宗旨可概括为“未病先防，既病防变”，从这一点上看可以说中医“未病”的内涵应当是包括了亚健康状态在内的所有机体阴阳失调但尚未至病的状态。总体上讲，亚健康学是运用中医学及现代医学与其他学科的理论知识与技能研究亚健康领域的理论知识、人群状态表现、保健预防及干预技术的一门以自然科学属性为主，涉及心理学、社会学、哲学、人文科学等多个领域的综合学科。

随着社会的发展和科学技术的进步，人们完全突破了原来的思维模式。医学模式也发生了转变，从原来的“纯生物模式”转变为“社会-心理-生物医学模式”，使得西医学从传统的“治疗型模式”转变为“预防、保健、群体和主动参与模式”；另外，世界卫生组织对健康提出了全面而明确的定义：“健康不仅是没有疾病和虚弱，而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。”从而使对健康的评价不仅基于医学和生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。由此可见，一个人只有在身体和心理上保持健康的状态，并具有良好的社会适应能力，才算得上是真正的健康。随着人们的观念进一步更新，“亚健康”这个名词已经越来越流行，你有时感觉心慌、气短、浑身乏力，但心电图却显示正常；不时头痛、头晕，可血压和脑电图没有什么问题，这时你很可能已经处于“亚健康”状态。

据中国国际亚健康学术成果研讨会公布的数据：我国人口 15% 属于健康，15% 属于非健康，70% 属于亚健康，亚健康人数超过 9 亿。中国保健科技学会国际传统医药保健研究会全国 16 个省、直辖市辖区内各百万人口以上的城市调查发现，平均亚健康率是 64%，其中北京是 75.31%，上海是 73.49%，广东是 73.41%，经济发达地区的亚健康率明显

高于其他地区。面对亚健康状态，一般西医的建议都是以改善生活或工作环境为主，如合理膳食、均衡营养以达到缓解症状的目的，但是需要的时间比较长，且依赖个人的自律。而中医的特色在于可以不依赖西方医学的检测，只根据症状来调整。它的理念是“整体观念，辨证论治”，随着被治疗者的年龄、性别、症状等的不同，调理和干预的方法也各不相同。中医更强调把人当作一个整体，而不是“头痛医头，脚痛医脚”。因为亚健康状态本身就是一种整体功能失调的表现，所以中医有其独到之处。中医理论认为，健康的状态就是“阴平阳秘，精神乃治”，早在《内经》中就有“不治已病治未病”的论述，因此调整阴阳平衡是让人摆脱亚健康状态的总体大法。

社会需求是任何学科和产业发展的第一推动力，因此，近几年来亚健康研究机构和相关服务机构应运而生，蓬勃发展。但由于亚健康学科总体发展水平还处于起步阶段，目前的客观现状还是亚健康服务水平整体低下，亚健康服务手段缺乏规范，亚健康服务管理总体混乱，亚健康专业人才严重匮乏，尤其是亚健康专业人才的数量匮乏和质量低下已成为制约亚健康事业发展的瓶颈。突出中医特色，科学构建亚健康学科体系，加强亚健康专业人才的培养，是促进亚健康事业发展的一项重要工作。由此，我们在得到国家中医药管理局的专题立项后，在中亚健康服务中心和中国中医药出版社的支持下，以中华中医药学会亚健康分会、湖南中医药大学为主，组织百余名专家、学者致力于亚健康学学科体系构建的研究，并着手编纂亚健康专业系列教材，以便于亚健康人才的培养。该套教材围绕亚健康的中心主题，以中医学为主要理论基础，结合现代亚健康检测技术和干预手段设置课程，以构筑亚健康师所必备的基础知识与能力为主要目的，重在提升亚健康师的服务水平，侧重培训教材的基础性、实用性和全面性。读者对象主要为亚健康师学员和教师；从事公共健康的专业咨询管理人员；健康诊所经营管理人员；从事医疗、护理及保健工作人员；从事保健产品的生产及销售工作人员；从事公共健康教学、食品教学的研究与宣教人员；大专院校学生及相关人员；有志于亚健康事业的相关人员。

亚健康专业系列教材包括 10 门课程，具体为：

(1)《亚健康学基础》，为亚健康学科体系的主干内容之一。系统介绍健康与亚健康的概念、亚健康概念的形成和发展、亚健康的范畴、亚健康的流行病学调查、未病学与亚健康、亚健康的中医辨证、中医保健养生的基本知识、亚健康的检测与评估、健康管理与亚健康、亚健康的综合干预、亚健康的研究展望等亚健康相关基础理论。

(2)《亚健康临床指南》，为亚健康学科体系的主干内容之一。针对亚健康人群常见症状、各种证候群和某些疾病倾向，介绍相对完善的干预方案，包括中药调理、饮食调理、针灸调理、推拿按摩、运动调理、心理调理、音乐调理等。

(3)《亚健康诊疗技能》，为亚健康学科体系的主干内容之一。介绍临床实用的亚健康诊疗技能，如各种中医常见诊断方法、常用心理咨询的一般理论与方法技巧、各种检测仪器与干预设备、针灸、火罐、水疗、推拿按摩、刮痧、整脊疗法、气功等。

(4)《中医学基础》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。系统介绍中医的阴阳学说、五行学说、气血津液学说、脏象学说、病因病机学说、体质学说、经络学说、治则与治法、预防和养生学说、诊法、辨证等中医基础理论。

(5)《中医方药学》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。着重介绍与亚健康干预关系密切的常用中药和常用方剂的功效、主治、适应证及注意事项等。

(6)《中医药膳与食疗》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。以中医药膳学为基础，重点介绍常见亚健康状态人群宜用的药膳或食疗方法及禁忌事项。

(7)《保健品与亚健康》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍亚健康保健品的研发思路及目前市场常用的与亚健康相关的保健品。

(8)《足疗与亚健康》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。着重介绍亚健康足疗的基本概念、机理、穴位、操作手法及适应的亚健康状况。

(9)《亚健康产品营销》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍一般的营销学原理、方法与语言沟通技巧，在此基础上详细介绍亚健康产品营销技巧。

(10)《亚健康管理》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。包括国家的政策法规，亚健康服务机构的行政管理，亚健康服务的健康档案管理等。

在亚健康学学科体系构建的研究和亚健康专业系列教材的编纂过程中，得到了王永炎院士的悉心指导，在此表示衷心感谢！由于亚健康学科体系的研究与教材的编写是一项全新而且涉及多学科知识的艰难工作，加上我们的水平与知识所限，时间匆促，其中定有不如人意之处，好在任何事情均有从无到有，从不成熟、不完善到逐渐成熟和完善的过程，真诚希望各位专家、读者多提宝贵意见，权当“射矢之的”，以便第二版修订时不断进步。

何清湖

2008年12月于湖南中医药大学

《少儿亚健康推拿调理》编写委员会

主 审 于天源
主 编 孙德仁
副主编 王建红 王 晋 樊新荣
姜翠莲
编 委 (按姓氏笔画排序)
王 晋 王国才 王建红
史亚文 师晓乐 刘振寰
孙德仁 吴 凡 何雁玲
张丽红 陈杰奎 林湘屏
金义成 周俊亮 姜翠莲
贺 磊 栾长业 黄 甦
黄博明 萧韵雅 廖品东
樊新荣

编写说明

少儿亚健康是指少儿介于健康与疾病之间的一种状态。表现为在一定时间内出现活力降低、功能和适应能力减退的症状，如食欲不振、口臭、夜眠不安、小便黄、手足心热、大便不调等，而且不符合临床或亚临床诊断标准。

少儿亚健康对少儿的健康成长及家庭、社会甚至国家的未来都将产生严重的负面影响。并且少儿亚健康对少儿造成的危害在某种程度上讲比成人更为严重，往往更接近疾病状态。少儿亚健康的产生除了先天体质禀赋、后天饮食调理等因素外，还和家庭生活水平、生长环境、社会环境、学校和家长的教育方式等密切相关。少儿亚健康如不及时干预，与成人相比，更容易发展为疾病；如果采取积极有效的综合干预，也更容易使机体恢复到健康状态。

少儿亚健康推拿调理就是运用独特的推拿医技手法，在少儿体表特定的穴位、触摸做功产生一定的能量，通过信息传递，改善少儿机体的内环境，调节少儿各脏腑器官的功能状态，达到提高免疫力、增强抗病能力、保健身体及防治少儿亚健康的目的。本书在介绍少儿亚健康的调理方法时，除推拿调理外，还介绍了食疗、生活方式调理等综合干预方法，供临床应用时参考，以期达到更好的效果。

利用推拿调理来调整少儿亚健康状态有着悠久的历史 and 广泛的医疗实践基础，是对少儿亚健康进行干预的有效方法，而且越来越受到家长和医务人员的重视。因此，编写《少儿亚健康推拿调理》一书，对于普及和指导对少儿亚健康的干预，显得非常重要。

从战略的高度和长远的角度来看，少儿亚健康推拿调理是一个节约资源、绿色环保的健康工程。需要我们不断探索、完善和提高，以达到让少儿健康快乐，减少疾病，全面提升国民身体素质的目的。少儿是祖国的花朵，是民族的未来，为少儿创造一个宽松、愉快、幸福、健康的成长环境是我们每个人的责任和义务。

由于少儿亚健康是一个全新的概念，可供参考的资料较少。同时少儿亚健康推拿调理的教材为首次编写，虽经编写人员的共同努力，但因时间仓促，水平有限，不妥之处在所难免，敬请广大读者和同仁提出宝贵意见，以便今后再版时进一步丰富和完善。

编 者
2010 年 3 月

目 录

CONTENTS

第一章 少儿亚健康概述.....	1
第一节 少儿亚健康基本概念.....	1
第二节 少儿亚健康常见临床症状.....	7
第三节 少儿亚健康的中医诊法.....	9
第四节 少儿亚健康推拿调理与综合干预	26
第二章 少儿推拿手法与穴位	32
第一节 总论	32
第二节 少儿推拿常用手法	33
第三节 少儿推拿常用穴位	38
第四节 少儿推拿常用复式手法	72
第三章 少儿亚健康推拿调理及综合干预	75
第一节 小便黄	75
第二节 手足心热	77
第三节 口臭	78
第四节 便秘	80
第五节 便溏	85
第六节 食欲不振	88
第七节 自汗	93
第八节 盗汗	96
第九节 易感冒	99
第十节 肥胖症倾向.....	100
第十一节 营养不良倾向.....	104
第十二节 夜眠不安.....	107
第十三节 高脂血症倾向.....	110
第十四节 高血压倾向.....	113
第十五节 糖尿病倾向.....	115
第十六节 动脉粥样硬化倾向.....	119

第十七节	儿童自闭症·····	122
第十八节	易疲劳·····	125
第十九节	易痛经·····	126
第二十节	上课注意力不集中·····	129
第二十一节	语言发育迟缓·····	133
第二十二节	口吃·····	138
第二十三节	假性近视·····	139
第二十四节	多动症·····	141
第二十五节	儿童学习困难·····	145
附	少儿常见病的推拿调理·····	148
第一节	感冒·····	148
第二节	发热·····	150
第三节	咳嗽·····	152
第四节	哮喘·····	154
第五节	腹泻·····	156
第六节	呕吐·····	159
第七节	疳积·····	160
第八节	腹痛·····	162
第九节	头痛·····	164
第十节	遗尿·····	166
第十一节	脱肛·····	167

第一章 少儿亚健康概述

第一节 少儿亚健康基本概念

一、健康的概念

人们对健康的理解是随时代的进步而不断变化的。最早人们认为无病就是健康，到20世纪30年代人们将健康理解为结实的体格，具有完善的生理功能并充分地发挥其作用。那么健康到底是什么呢？世界卫生组织在其《宪章》中给健康下的定义是：健康不仅是指没有疾病或身体虚弱的状态，而且要有健全的身心状态和社会适应能力。健康不仅是个人幸福及家庭幸福的基础，也是人类物质生产的基础；人民的健康是一个国家和民族的荣耀；同时健康也是美的一个方面，是人类的第一需要。

（一）世界卫生组织提出了衡量人体健康的十条标准

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活、学习和工作。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应各种环境的变化。
5. 对一般感冒和传染病有一定的抵抗能力。
6. 体重适当，体形均匀，头臂臀位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血。
9. 头发光泽，无头屑。
10. 肌肉皮肤富有弹性，走路轻松。

（二）影响健康的因素

1. 各种致病因素

如生物因素，物理因素，化学因素（各种农药、食品添加剂、劣质化妆品和日用品），镇静剂和成瘾毒品，一些社会因素。

2. 机体自身因素

如免疫功能，个人卫生，嗜好（烟、酒、糖、茶等），性格（孤僻、急躁），精神状态（抑郁、亢奋）等。

3. 环境因素

如绿化程度，空气和水土的污染状况，气候因素等。

4. 生活方式

如营养，风俗习惯，是否参加体育锻炼等。

二、亚健康的概念

亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态，表现为在一定的时间内出现活力降低、功能和适应能力减退的症状，且不符合临床或亚临床诊断标准。

亚健康状态又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游离状态”、“灰色状态”等称谓，是处于疾病与健康之间的一种生理机能低下的状态，亚健康状态也是很多疾病的征兆。

根据调查发现，处于亚健康状态的患者年龄多在 18 至 45 岁之间，其中城市白领，尤其是女性占多数。这个年龄段的人因为面临高考升学、商务应酬、企业经营、人际交往、职位竞争等社会活动，长期处于紧张的环境压力中，如果不能科学地自我调适和自我保护，就容易进入亚健康状态。

亚健康涉及四个方面的内容：第一是因身心上不适应的感觉而反映出来的种种症状，如疲劳、虚弱、情绪改变等，其状况在相当长的时期内难以改善；第二是与年龄不相适应的组织结构或生理功能减退所导致的各种虚弱表现；第三是微生态失衡状态；第四是某些疾病的病前生理病理学改变。

亚健康状态涉及的医学范畴有以下五种可能：第一是某种或某些疾病的临床前期状态，并有可能向疾病发展；第二是某些疾病经治愈后仍存在的各种虚弱与不适；第三是人体处于衰老时期，由于组织结构老化及生理功能减退所导致的各种虚弱表现；第四是机体身心功能的轻度失调，存在相对独特的表现特征，其发生的机理尚未明确，多与现代医学的各种综合征有关；第五是身心上不适应的感觉所反映出来的种种症状，并且持续较长时间无改善。

中医将亚健康称为“未病”。中医“治未病”的含义可以概括为以下四个方面：一

是未病养生、防病于先；二是欲病求萌，防微杜渐；三是已病早治、防其传变；四是瘥后调摄，防其复发。

（一）亚健康的临床表现

1. 以疲劳，或睡眠紊乱，或以疼痛等躯体症状表现为主。
2. 以抑郁寡欢，情绪低落；或焦躁（虑）不安，急躁易怒；或恐惧胆怯，疑神疑鬼；或短期记忆力下降，注意力不能集中等精神、心理症状表现为主。
3. 以人际交往频率减低，或人际关系紧张等社会适应能力下降表现为主。

以上三类中的任何一类持续发作3个月以上，并且经系统检查排除可能导致上述临床表现的疾病者即为亚健康。目前将上述三类亚健康状态称为：身体亚健康状态、心理亚健康状态、社会交往亚健康状态。临床上这三种类型的亚健康表现常常相兼出现。

（二）导致亚健康的因素

1. 饮食不合理

当机体摄入热量过多或营养贫（缺）乏时，都可导致机体生理状态失调。过量吸烟、酗酒、睡眠不足、缺少运动、情绪低落、心理障碍以及大气污染、长期接触有毒物品，也可出现这种状态。

2. 长期疲劳状态

现代社会生活节奏快，工作强度大，人们往往休息不够，睡眠时间不足，睡眠质量不高，大脑长期处于疲劳（兴奋）状态，而娱乐项目的增多使生活更加丰富多彩的同时，使人们休息时间更少。由于影视、网络、游戏、跳舞、打牌、麻将等娱乐，导致人们起居无规律、作息不正常已经成为常见现象。

3. 过度紧张，压力太大

社会竞争日趋激烈，人们生活节奏不断加快，工作压力与日俱增，尤其是脑力劳动者，整日用脑过度，而缺乏体力锻炼，体能透支，压力未得到缓解，日复一日，积劳成疾（损）。

4. 长久的不良情绪影响

研究表明，紧张、焦虑、恐惧等不良情绪是健康的大敌。不同情绪状态对于下丘脑、脑下垂体、自主神经系统都会有一定的生化改变，并由此引起身体各器官的功能变化，甚至导致疾病的发生。生理和心理学研究认为，应激状态可使人抵抗力降低，易罹患疾病，这就是我们常说的心理疾病躯体化。

三、少儿亚健康的概念

少儿亚健康的概念与成人亚健康概念一样，也是处于疾病与健康之间的一种状态。

只是目前对亚健康的研究所针对的人群都集中在成人，在多数人的概念中，亚健康是成人的事，少儿不存在亚健康。而事实是在现实社会中少儿亚健康的状况同样严重，并不亚于成人，只是被人们忽视了而已。根据少儿的生理病理特点，少儿亚健康状态的发生也是多种因素作用的结果，既有社会学、心理学因素，更有家庭环境、喂养、饮食及生活方式和遗传学因素。其中喂养和饮食的不合理及不良生活方式是导致少儿亚健康的主要因素。

少儿亚健康是指儿童的“第三状态”，即亚健康状态。儿童的亚健康临床表现与成年人不同，其症状常像某些外科疾病，因而很容易使其父母担心。事实上，这类情况大多会不治而愈。这是因为，从新生儿到成人，对环境需逐渐适应，且适应过程多不自觉，偶尔也会有所表现。如学龄儿童肠痉挛腹痛，就是常见的表现之一，表现为腹痛时间不长，痛后食欲、精神、活动一切正常，且常常发作，而患儿的营养状况、生长发育均正常，腹痛发作时作检查却无病征。随着人的生长与适应能力的完善，这种肠痉挛腹痛发作会逐渐消失。小儿自感不适，又查不出病因，也不妨碍健康的，都属此类。过去由于医学认为此种情况非病，教学又无此内容，因而医生也无成熟疗法。

儿童阶段的不同时期，儿童的精神、形体、生长发育、生理病理、养育保健、疾病防治等都有着不同的要求。为了儿科工作的实际需要，有必要对儿童阶段再按年龄分为若干时期。

现代一般将儿童阶段按年龄分为以下几个时期：

1. 胎儿期

从男女生殖之精相合而受孕，直至分娩断脐，属于胎儿期。

胎龄从孕妇末次月经第1天算起为40周，共280天，以4周为一个妊娠月，即“怀胎十月”。胎儿在孕育期间，寄生于母体之内，与其母借胎盘、脐带相连，依靠母体的气血供养，在胞宫内生长发育，因而与母体休戚相关。胎儿的健康成长，依赖于孕母的调摄，我国自古称之为“养胎”、“护胎”和胎教。胎儿尚未成熟，如草木未萌，嫩芽易伤。尤其在妊娠早期12周的胚胎期，从受精卵细胞至基本形成胎儿，最易受到各种病理因素的伤害，造成流产或先天性畸形。妊娠中期15周，胎儿各器官迅速成长，功能也趋成熟。妊娠晚期13周，胎儿以肌肉发育和脂肪积累为主，体重增长快。后两个阶段胎儿若受到伤害，易造成早产。先天之本，一生之基，做好胎儿期保健，使胎儿形神兼备，具备良好的身体素质，将会为胎儿出生后的健康发育成长打下良好的基础。此外，国际上还将孕期满28周到出生后7天止，定为围生（产）期。围生期小儿死亡率高。重视优生优育，必须抓好围生期保健。

2. 新生儿期

自出生后脐带结扎，至生后满28天，称为新生儿期。

新生儿开始脱离母体而独立生存，小儿脏腑娇嫩、形气未充的生理特点在这一时期表